



## あい育児サークルのご案内



篠ノ井総合病院 産婦人科病棟では育児サークルを開催することとなりました。

子育ては楽しい反面、人それぞれ違った悩みや不安もあることと思います。また小さなお子様と過ごしていると、なかなか外出の機会がなかったり、外出できないことでストレスも溜まりがちです。そこで他の子育て中のママや私たち助産師と一緒に楽しくおしゃべりしてみませんか？

ベビーマ等通してお子様と触れ合いながら、心身ともにリフレッシュしましょう！サークルではお誕生日会も企画しています。お誕生日会を通して、生まれてきてくれた感動を思い出しながら、お子様の成長を一緒にお祝いしましょう！！

たくさんのご参加お待ちしております。

**対象：** 当院で出産された初めての育児をしているご家族とそのお子様

**場所：** 篠ノ井総合病院 東棟 5階 多目的室

**日程：**

【平成 29 年度】

イベント					
7月11日	10:00~11:00 11:00~12:00	わらべうた	7月22日	10:00~11:00 11:00~12:00	わらべうた お誕生日会
8月8日	10:00~11:00 11:00~12:00	ベビーマッサージ	8月26日	10:00~11:00 11:00~12:00	ベビーマッサージ お誕生日会
9月12日	10:00~11:00 11:00~12:00	骨盤ケア	9月30日	10:00~11:00 11:00~12:00	骨盤ケア お誕生日会
10月10日	10:00~11:00 11:00~12:00	わらべうた	10月28日	10:00~11:00 11:00~12:00	わらべうた お誕生日会
11月14日	10:00~11:00 11:00~12:00	ベビーマッサージ	11月25日	10:00~11:00 11:00~12:00	ベビーマッサージ お誕生日会
12月12日	10:00~11:00 11:00~12:00	骨盤ケア	12月22日	10:00~11:00 11:00~12:00	骨盤ケア お誕生日会

**持ち物：** 参加される方の診察券と保険証・おむつ・おしり拭き・着替えなど赤ちゃんに必要なもの一式・お子様のおやつや飲み物、おもちゃ

**参加料金：** 無料

**予約方法：** [mamakai@shinonoi-hp.jp](mailto:mamakai@shinonoi-hp.jp) **(※開催日前週の月曜までにご予約お願いします)**

上記のアドレスへメールでのご予約をお願いします。(母児の氏名、児の月齢、参加希望日時明記)

**※参加希望者多数のため、2部構成での実施となります。**

**予約時1部(10~11時)・2部(11~12時)どちらのご希望か明記をお願いします。**

**※お誕生日会参加の方は11時にお越しくください。(イベントへの参加は出来ません。)**

**※定員に達し次第、締め切らせて頂きます。**

◆参加自由。途中退出OK。

◆予定は変わることがあります。予めご了承ください。

お問い合わせ：

篠ノ井総合病院 産婦人科病棟

小林・徳嵩・深井・清水・中村・柳澤

### ～骨盤ケア～

**効能**：妊娠・出産で開いた骨盤を整え、姿勢を整え  
マイナートラブル(尿失禁・浮腫み・腰痛など)の予防・改善に  
役立ちます。また、赤ちゃんの成長段階に合わせた  
ベビーカーと一緒にやりましょう。

**対象**：産後 1 ヶ月からのお母様

**持ち物**：さらし 2.5m 2本、バスタオル 2枚、  
トコちゃんベルト持っている方

定員 8 名



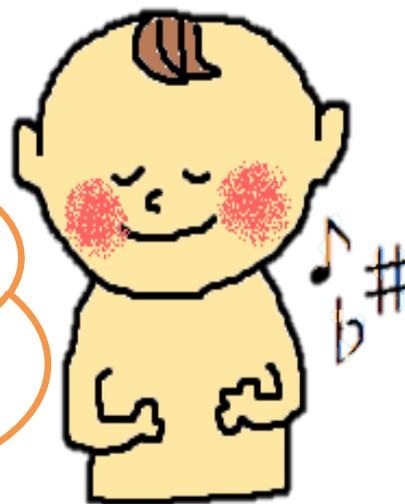
### ～わらべ歌マッサージ～

**効能**：お子様の免疫・内臓機能を高めて、便秘の改善や運動  
機能の発達を促します。また音楽に合わせてマッサージする  
ことから音感を育て、タッチングにより精神の安定につな  
がると言われています。

**対象**：生後 1 ヶ月～生後 12 ヶ月未満のお子様

**持ち物**：大きめのバスタオル 1 枚、自宅で使用中のマッサ  
ージオイルがある方はお持ちください。

定員 10 名



### ～ベビーマッサージ～

**効能**：スキンシップにより心身の発達を促し精神安定を促します。  
また脳の発達を促しストレス軽減となり赤ちゃんの運動機能や内臓  
機能を高めると言われています。

**対象**：生後 1 ヶ月～生後 12 ヶ月未満のお子様

**持ち物**：大きめのバスタオル 1 枚、自宅で使用されているマッサ  
ージオイルがある方はお持ちください。

定員 10 名



### ～お誕生日会～

身体測定、お誕生日カード作成、記念撮影

**対象**：対象月に 1・2・3 歳の誕生日を迎えるお子様

**持ち物・服装**：

手形・足型を取るのに母児ともに汚れてもいい服装

